

ОТЧЁТ

о прохождении велосипедного туристского спортивного маршрута ВТОРОЙ категории сложности по Ярославской и Владимирской областям, совершенном группой велотуристов клуба «АБРИС» г.Королёв, М.О.

в период с 6 по 15 июня 2014 года

Маршрутная книжка №

Руководитель группы: Андреев Борис Константинович

М.О., г.Королёв, мкр.Большево, ул.Школьная, д.21А, кв.111

Тел. +79161432279

Маршрутно-квалификационная комиссия _____ рассмотрела отчёт и считает, что маршрут может быть зачтён всем участникам и руководителю _____ категорией сложности.

Отчёт хранится в библиотеке КТ «АБРИС», г.Королёв, М.О.

Судья по виду _____ / _____ /

Председатель МКК _____ / _____ /

Штамп МКК

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Справочные сведения о походе**
 - 1.1. Цели и задачи**
 - 1.2. Сведения о группе**
 - 1.3. Варианты подъезда и отъезда,
аварийные выходы с маршрута,
запасные варианты**
 - 1.4. Пройденный маршрут**
 - 1.5. Изменения маршрута и их причины**
- 2. Сведения о районе похода**
- 3. График движения группы**
- 4. Техническое описание маршрута**
 - 4.1. Схема маршрута**
 - 4.2. Высотная характеристика маршрута**
 - 4.3. Характеристика препятствий на маршруте**
 - 4.4. Меры безопасности на маршруте**
 - 4.5. Эксплуатация средств передвижения,
неисправности и их устранение на маршруте**
 - 4.6. Туристско-бивуачная характеристика маршрута**
- 5. Материально-техническое обеспечение группы**
 - 5.1. Перечень снаряжения**
 - 5.2. Перечень медикаментов**
- 6. Итоги, выводы и рекомендации**
- 7. Фотографии**

1. Справочные сведения о походе.

В период с 06 июня по 15 июня группой туристов клуба «АБРИС» из г.Королёв, М.О. был проведен в Ярославской и Владимирской областях учебно-тренировочный велопоход второй категории сложности в рамках школы велотуризма базового уровня ФСТ МО в 2014 году.

1.1. Цели и задачи

В учебно-тренировочном походе школы велотуризма базового уровня при ФСТ МО стажёры школы повышают свои навыки организаторов и руководителей группой, а слушатели на практике применяют полученные теоретические знания, нарабатывают практические навыки в походных условиях на занятиях согласно учебному плану и улучшают свою технику передвижения на загруженном велосипеде по дорогам с различным покрытием и по бездорожью.

1.2. Сведения о группе

ФИО	адрес, телефон	год рождения	туристский опыт	обязанности в походе
Андреев Борис Константинович	МО, г.Королёв, мкрн Большево, ул.Школьная, д.21"А", кв 111 +79161432279	1967	вело - ЗУ (Израиль), вело - ЗР (Черногория)	руководитель, штурман, медик
Белогур Николай Владимирович	МО, г.Пушкино, ул.Октябрьская, д.41, кв.3 +79031167059	1968	вело - н/к У (Крым)	завхоз, механик
Чистов Павел Алексеевич	МО, Пушкинский р-н, пос.Челюскинский, ул.Бол.Тарасовская, д.106, кв.52 +79263718002	1989	вело - ПВД	хронометрист

1.3. Варианты подъезда и отъезда

В областные центры и крупные города «Золотого кольца» из Москвы можно попасть:

- междугородними автобусами и автотранспортом;
- на ж/д транспорте с Ярославского вокзала поездами дальнего следования до Владимира, электропоездами Ярославского направления в Александров, Ростов Великий, Ярославль, Кострому, Юрьев-Польский и Иваново;
- Белорусского направления в Углич;
- Казанского направления в Муром;
- Курсского направления во Владимир.

Аварийные выходы и запасные варианты

В районе похода довольно разветвлённая сеть автодорог с покрытием и без по которым аварийный выход можно осуществить практически из любой точки маршрута. Вариантов обьезда, при необходимости, сложных грунтовых участков и труднопроходимого бездорожья по автодорогам достаточно.

1.3. Пройденный маршрут

Александров (ж/д вокзал) – Балакирево – Еловки – Чернецкое – Владимирово – ст.Багримово – Скоблево – ур.Самарово – Потинино – Климово – Щелканка – Веськово – оз.Плещеево (Ботик) – Переславль-Залесский – лесн.Заладьево – Студенец – Лыченцы – Савино – Филимоново – Спас-Смердино – Новотроицкое – Осокино – Ростов – Борисоглебский – Вертлово – Давыдово – Улейма – Коровино – Мышикин – Коровино – Б.Село – Алексейцево – Тутаев – Норское – Ярославль – Заволжье – Грешнево – Кр.Профинтерн – Новодашково – Черная заводь – Песочное – Кострома – Нерехта – Тейково – Лопатницы – Сузdal – Владимир (ж/д вокзал).

Активная часть маршрута составила 860 км

Из них: асфальт – 723,9 км

грунтовые дороги – 43,6 км
грейдерные дороги – 48,7 км
тропы – 27,6 км
бездорожье – 16,2 км.

Общий набор по высоте:

подъёмы – 5869 м
спусков – 5969 м.

Продолжительность похода – 10 дней, из них ходовых – 10 дней.

1.4. Изменения маршрута и их причины

6 июня После пересечения р.Маленькая не обнаружили тропы в ур.Жилино, поехали по грунтовке до Еловки, по асфальту до Чернецкое и по грунтовке до Владимирово.

8 июня После осмотра заднего колеса Scotta и устранения ослабления спиц (из-за нагрузок на грунтовых участках) в Ростов поехали по асфальтовым дорогам (вместо грунтового участка Филимоново – Шурскол проехали Филимоново – М-8 – Ростов Великий).

10 июня Вместо грунтового участка Варегово – Тутаев проехали по асфальту Алексейцево – Тутаев.

11 июня Из Тутаева поехали не по левому, а по правому берегу р.Волга до Ярославля.

12 июня Отремонтировав в Ярославле заднее колесо Scotta решили продолжать поход по маршруту группы Дубровских из-за непредсказуемости поездаемости-проходимости грунтовых участков запланированного маршрута и наметившегося отставания от графика.

2. Сведения о районе похода

Маршрут похода проходил по Ярославской и Владимирской областям с посещением большинства городов «Золотого кольца» России. «Золотое кольцо» - это историческая область, в которую включены древнейшие города и сёла, расположенные к северо-востоку от Москвы. Географические, исторические, этнографические, культурные и экономические особенности позволяют рассматривать эти земли как единое целое.

История.

В древности, в первом тысячелетии нашей эры, в междуречье Волги и Оки жили угро-финские племена мери и муромы, которые в русских летописях описываются как «чуди».

С начала VIII в. На финно-угорских залесских землях начинают селиться славяне – этот процесс историки называют «славянской колонизацией края». «Встреча Руси и Чуди имела мирный характер. Происходило заселение, а не завоевание края» - пишет В.О.Ключевский. С течением веков «чуди» ассимилировались со славянами, а на местах древних стоянок и поселений в IX-X вв. возникли крупные города: Ростов, Муром, Сузdalь.

В 1097 г. съезд князей в Любече признал право на владение Ростово-Сузdalьским княжеством за Владимиром Мономахом и его потомками. Мономах основал город Владимир, его сын, Юрий Долгорукий, активно укреплял границы княжества: по его приказанию построены крепости Юрьев-Польский, Димитров, Звенигород, Москва, Переяславль. Но истинный расцвет северо-восточных земель произошел при сыне Долгорукого, Андрее Боголюбском, который перенёс свою резиденцию во Владимир и выделял значительные средства на каменное строительство.

Расцвет Северо-Восточной Руси XII в. был прерван в 1230-е годы татаро-монгольским нашествием. После которого русская история пошла по «московскому», а не по «владимирскому» пути развития.

Рельеф.

Территория, на которой расположены города «Золотого кольца», преимущественно равнинная. Только на участке от Ростова Великого до Ярославля есть небольшие возвышенности, которые делают маршрут особенно живописным.

Реки и озёра.

На территории Ярославской области находятся два больших озера – Неро (в Ростове Великом) и Плещеево (в Переславле-Залесском). В Плещеевом озере берёт начало река Нерль, впадающая в Клязьму недалеко от Владимира. Равнинный рельеф обеспечивает рекам малые уклоны, медленное течение с перекатами и извилистые русла. Крупные реки исторической области – Волга, Ока и Клязьма.

Растительность.

На значительной части территории «Золотого кольца» преобладают смешанные леса, состоящие из сочетания хвойных пород (ель, сосна) с осиной, берёзой, ольхой, некоторого количества широколиственных пород (липа, клён, орешник). По берегам Оки и Клязьмы сохранились дубовые рощи.

Климат.

Зима начинается в конце ноября – начале декабря и заканчивается к концу марта, весна длится с конца марта до конца мая, лето начинается в конце мая и продолжается до начала сентября, а осень – с начала сентября до конца ноября. Средняя температура января -10 С, июля +20 С.

Годовое количество осадков в среднем составляет 600 мм. Снежный покров устанавливается в конце ноября и держится до середины апреля. В особенно снежные зимы его высота может достигать 80 см.

3. График движения группы.

ВРЕМЯ	МАРШРУТ	КМ	ПОКРЫТИЕ	ПОГОДА	ПРИМ.
6 июня 2014 года					
15:50	ж/д вокзал Александров			ясно	
16:00 - 17:30	осмотр Александрова, закупка				
17:30 - 18:20	Александров - Балакирево	18,50	асфальт		
19:05	Еловки	10,24	грунт.дорога		
19:15	Чернецкое	3,56	асфальт		
19:55	Владимирово	5,82	грунт.дорога		колодец
20:30	ст. Багримово	1,48	тропа		
21:00	место ночёвки	3,40	тропа		
23:30	отбой				
	общая за день	43,00			
7 июня 2014 года					
6:30 - 8:00	подъём, завтрак, сборы			ясно	
9:30	Скоблево	3,69	тропа		
9:30 - 9:45	осмотр храма				
11:30	ур. Самарово	6,41	бездорожье		
11:30 - 11:45	осмотр старого храма				
12:30	Потинино	3,33	асфальт		
12:50	Климово	4,00	асфальт		
13:05	Щелканка	6,89	M-8		
13:20	Васьково	4,35	грунт.дорога		
13:40	Ботик	5,90	асфальт		
13:40 - 16:15	оз. Плещеево			гроза	обед
16:30	Переславль-Залесский				
18:30	осмотр города, "синий камень"	16,26	асфальт		
18:50	лесн. Заладьево	3,51	грунт.дорога		
21:40	Студёное	19,00	тропа		
21:50	место ночёвки				
23:50	отбой				
	общая за день	73,00			
8 июня 2014 года					
7:00 - 9:00	подъём, завтрак, сборы			ясно	ремонт
9:30	выезд на шоссе	2,28	грунт.дорога		
9:40	Лыченцы	2,75	асфальт		
10:40	Савино	8,03	грунт.дорога		
11:05	мост р. Сара	3,42	асфальт	перем. облачн	ремонт
11:46	Филимоново	0,61	асфальт		
11:46 - 12:35	разведка				
13:50	Спас-Смердино - Новотроицкое - М-8	19,62	асфальт		
15:45 - 16:40	M-8(мост через ж/д)	11,37	асфальт	ясно	обед
17:10	Ростов Великий	13,37	асфальт		
17:10 - 18:45	осмотр города, купание оз. Неро				
20:15	Борисоглебский	20,67	асфальт		

ВРЕМЯ	МАРШРУТ	КМ	ПОКРЫТИЕ	ПОГОДА	ПРИМ.
20:15 - 20:45	осмотр монастыря в Борисоглебском				
21:30	место ночёвки	2,27	грунт.дорога	тучи	
24:00:00	отбой				
	всего за день	99			

9 июня 2014 года

6:00 - 8:00	подъём, завтрак, сборы			перем.обл	
8:40 - 10:40	Вертлово - Давыдово - остановка(перекус)	21,31	асфальт		
12:20	Улейма	36,35	асфальт		
12:20 - 12:40	осмотр Николо-Усиминского монастыря староверов				
13:10	Углич	10,62	асфальт		
13:10 - 16:15	осмотр города, обед, закупки				
16:50	Коровино	31,66	асфальт		
16:50 - 18:45	купание в Волге				
18:45 - 18:55	паром Коровино - Мышкин				
18:55 - 19:55	осмотр Мышкина				
19:55 - 20:10	паром Мышкин - Коровино				
20:40	место ночлега	2	грунт.дорога		
24:00:00	отбой				
	всего за день	110			

10 июня 2014 года

6:00 - 10:00	подъём, завтрак, сборы			дождь	
10:00 - 14:00	Коровино - Б.Село - Алексеево	67,45	асфальт		
14:00 - 15:35	обед, ремонт			ливень	
18:00	Тутаев	24,3	асфальт		
18:00 - 19:30	осмотр Борисо-Глебской стороны				
20:15	место ночёвки		тропа	дождь	
24:00:00	купание, ужин, отбой				
	всего за день	102		перем.обл	

11 июня 2014 года

6:00 - 9:00	подъём, завтрак, сборы				смазка ц.
9:30	Тутаев				
9:30 - 10:00	осмотр Воскресенского собора				
10:30 - 10:40	паром на Романовскую сторону				
10:40 - 12:50	осмотр Романовской стороны				
12:55 - 13:05	паром на Борисо-Глебскую сторону				
13:05 - 13:50	Тутаев - обед	12,62	асфальт		
13:50 - 15:00	обед				
18:30	Норское (магазин)	20,85	асфальт		
20:20	Ярославль	26,23	асфальт		
20:45	место ночёвки				
2:00	купание, ужин, отбой, встреча группы				
	всего за день	70			

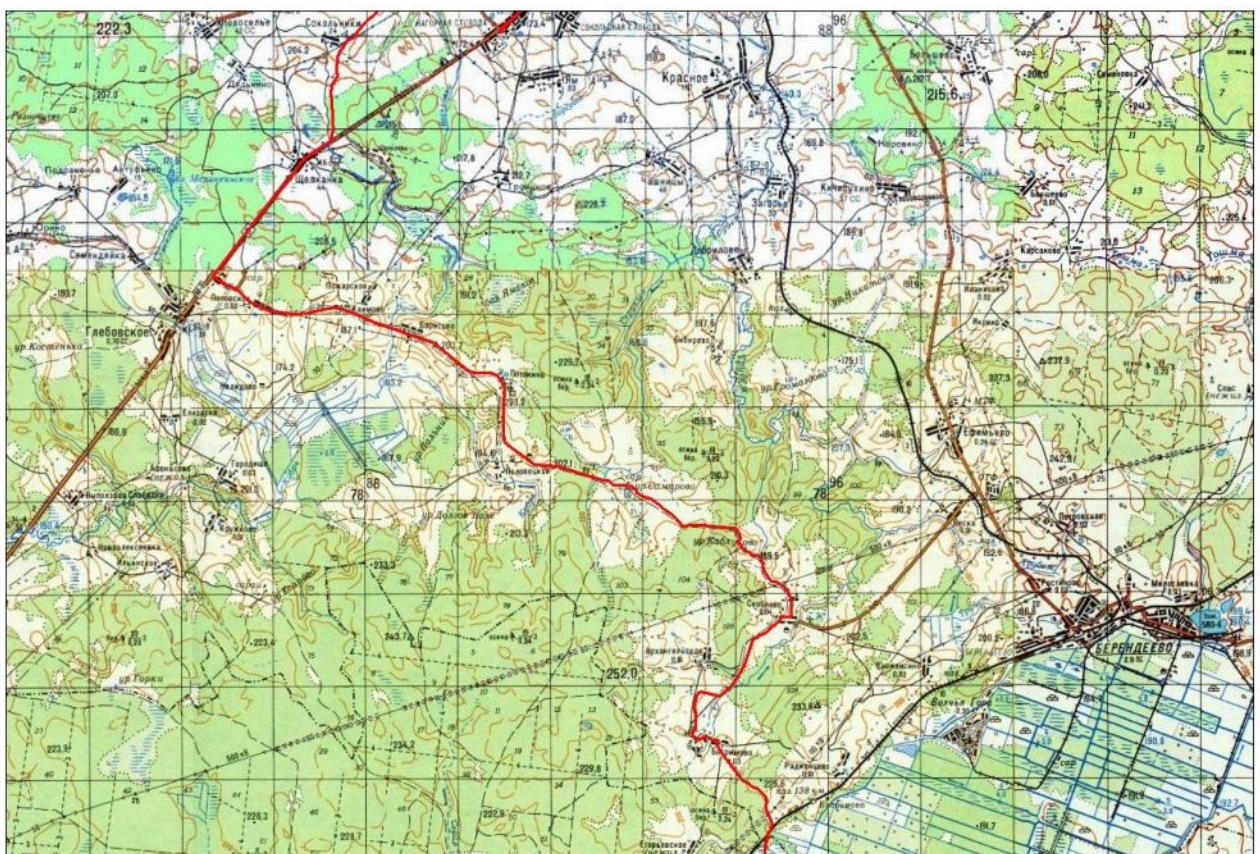
12 июня 2014 года

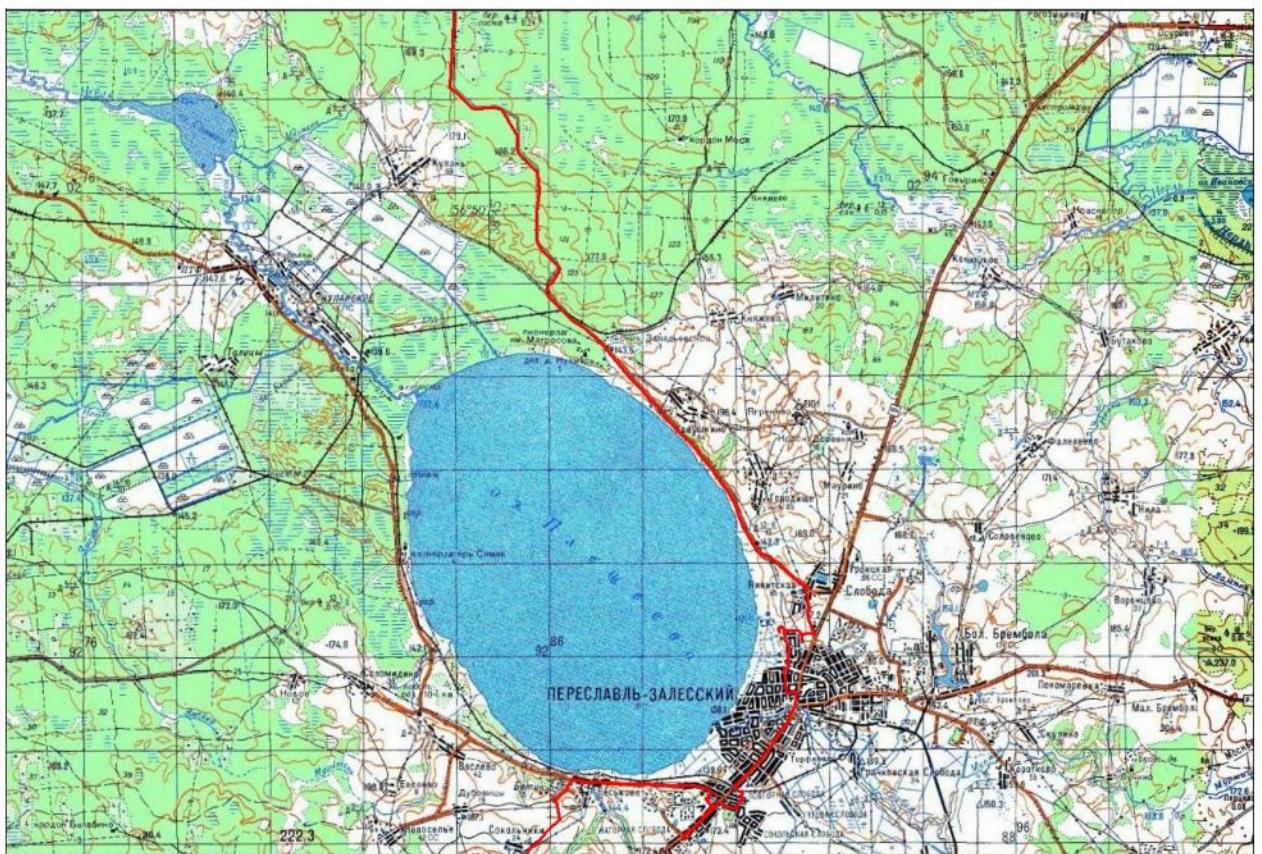
7:00 - 9:30	подъём, завтрак, сборы				
9:30 - 10:30	ремонтные разъезды(дуги, з.колесо)	7,3	асфальт		
10:30 - 13:45	осмотр Ярославля			ясно	

ВРЕМЯ	МАРШРУТ	КМ	ПОКРЫТИЕ	ПОГОДА	ПРИМ.
13:45 - 15:15	Ярославль - Заволжье - Грешнево	22,69	асфальт	ясно	
15:15 - 16:00	обед				
16:00 - 17:50	Грешнево - Кр. Профинтерн	13,03	асфальт		
17:50 - 18:40	переправа на лодках в три захода				
18:40 - 19:15	Новодашково - Чёрная заводь	8,49	асфальт		
20:25	место ночёвки	1,97	грунт.дор.		
23:30	купание, ужин, отбой				
	всего за день	73			
13 июня 2014 года					
6:00 - 8:45	подъём, купание, завтрак, сборы			ясно	
8:55	Чёрная заводь	2,87	грунт.дор.		
11:30	Песочное	10,1	бездорожье		
12:20	Кострома	22,38	асфальт		
12:20 - 17:50	осмотр Костромы, обед, купание				
17:50 - 20:20	Кострома - Нерехта	39,92	асфальт		
21:10	место ночёвки				
24:00:00	купание, ужин, отбой				
	всего за день	102			
14 июня 2014 года					
6:00 - 8:45	подъём, купание, завтрак, сборы			перем.обл.	
9:10	Нерехта	2,5	асфальт		
9:10 - 9:35	осмотр Нерехты				
10:50	ферма		грунт.дор.		
10:50 - 11:20	перекус с молоком				
11:50	храм				
14:20 - 15:35	обед				
18:15	Тейково (осмотр, закупки)	88,46	асфальт		
21:30	Лопатницы	47,44	асфальт		
21:50	место ночёвки		грунт.дор.		
23:15	купание, ужин, отбой				
	всего за день	140			
15 июня 2014 года					
7:00 - 10:00	подъём, завтрак, сборы			перем.обл.	
10:50	Суздаль	14,47	асфальт		
10:50 - 13:35	осмотр Суздаля				дождь, гроза
15:15	Владимир	35,19	асфальт		перем.обл.
15:15 - 15:50	обед			дождь, гроза	
15:50 - 18:15	осмотр Владимира				
18:15 - 19:00	ж/д вокзал (погрузка в эл.поезд)				перем.обл.
	всего за день	58			

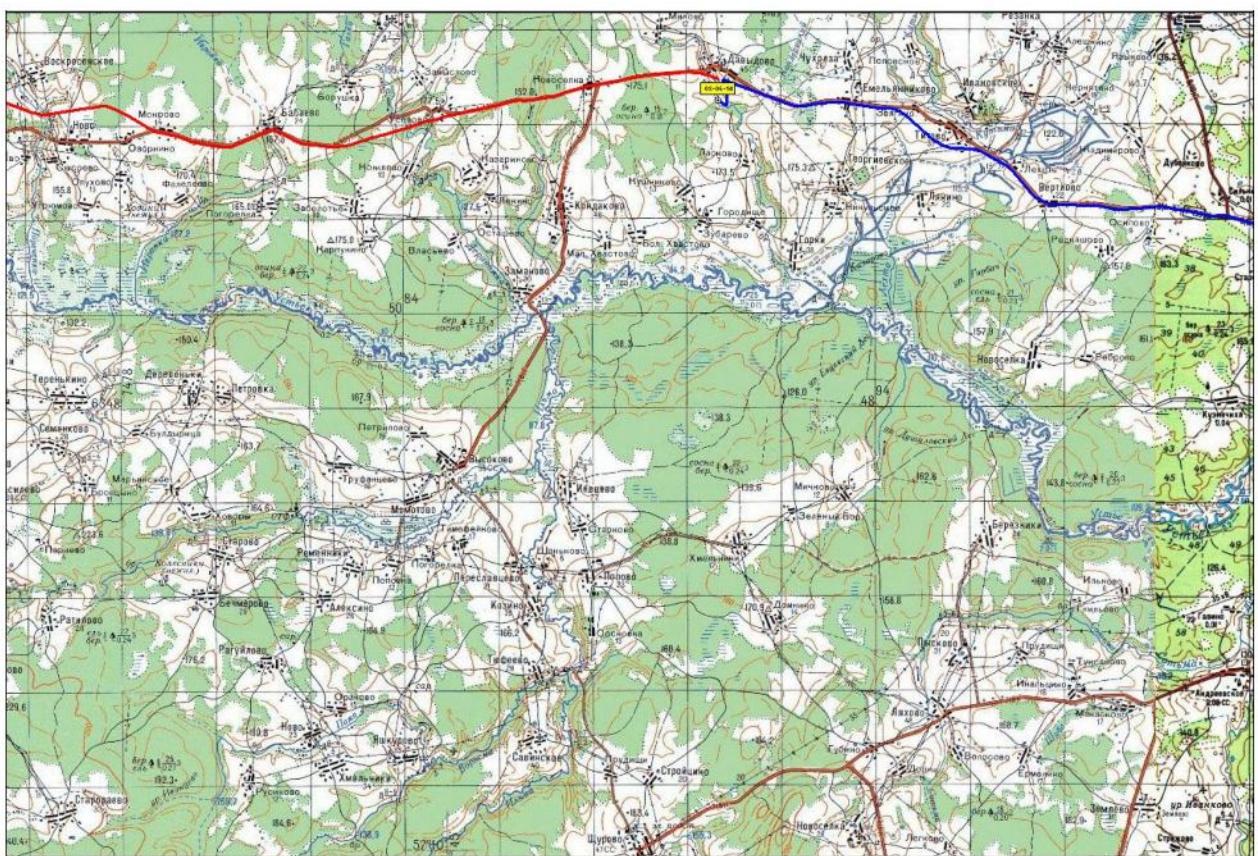
4. Техническое описание маршрута

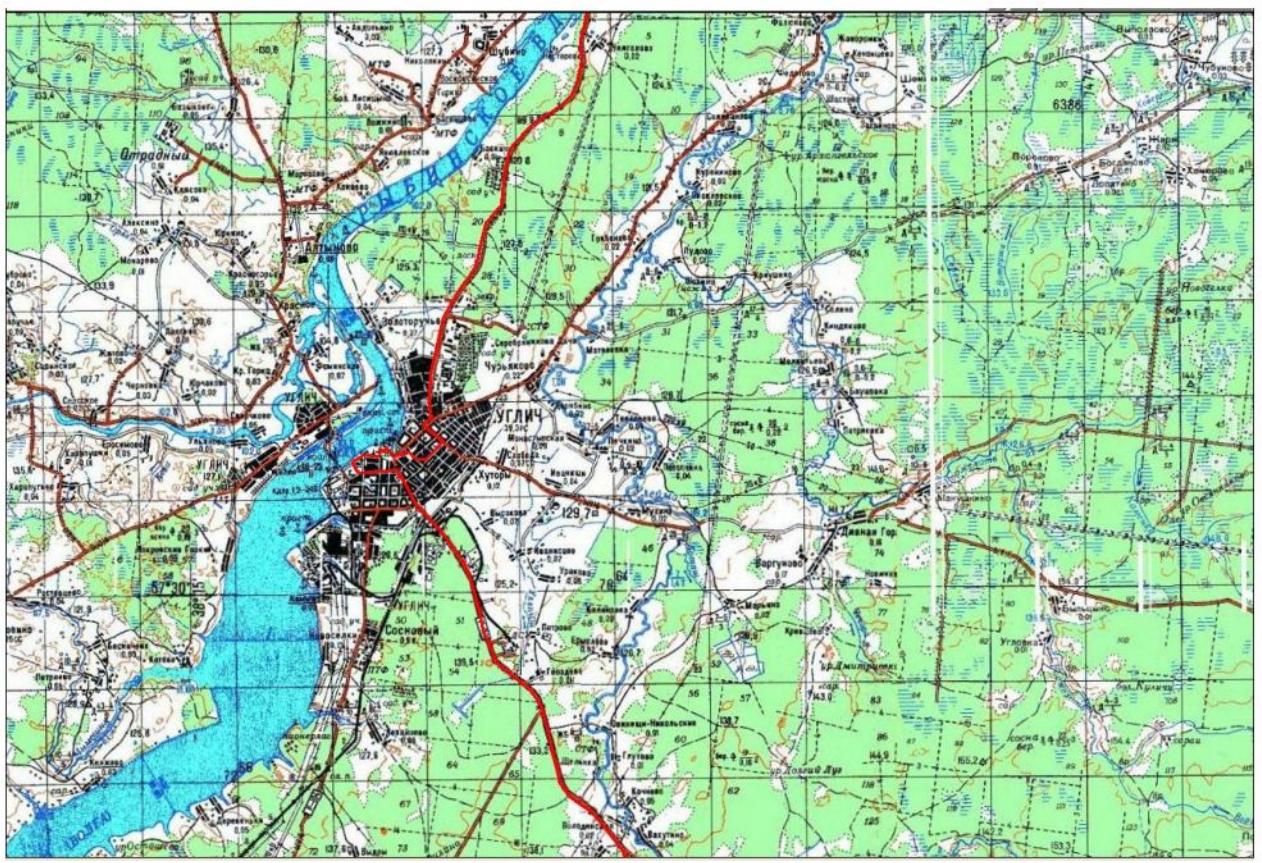
4.1. Схема маршрута

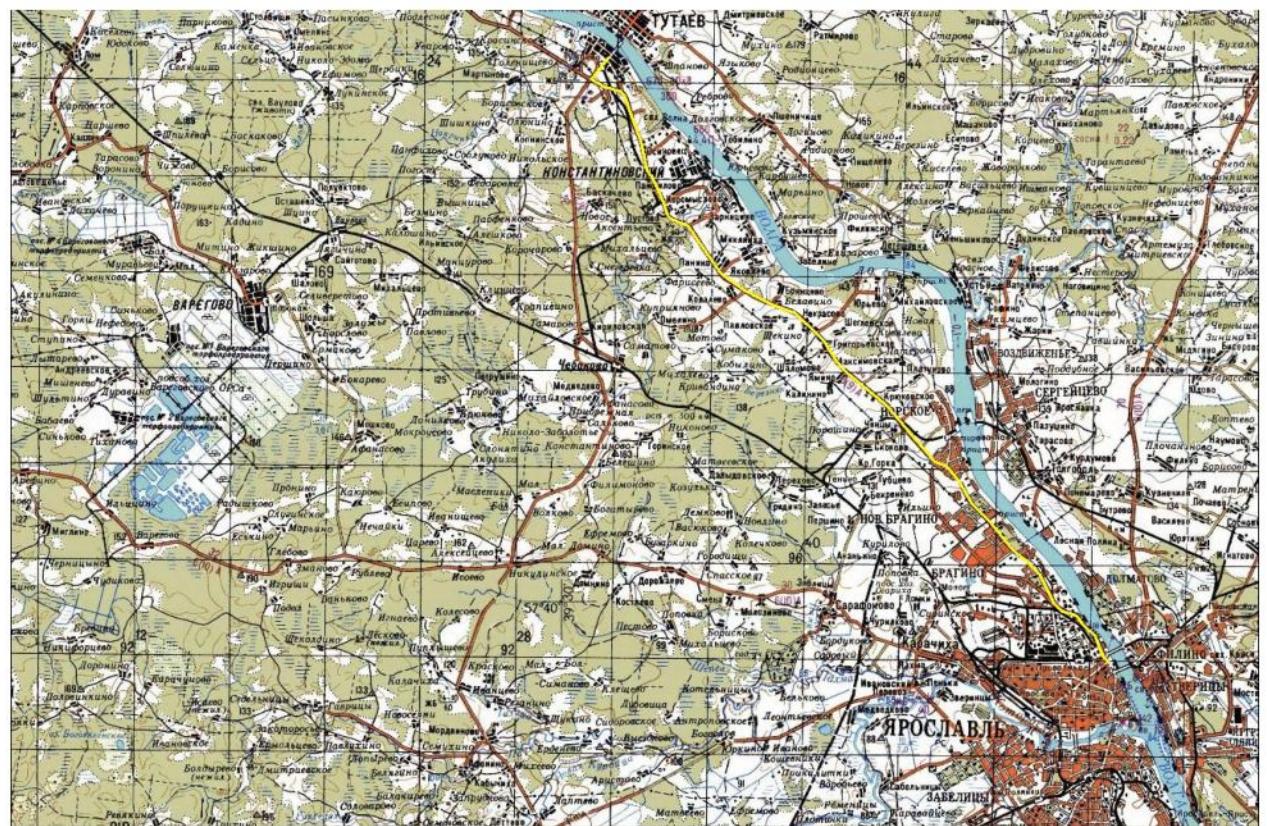
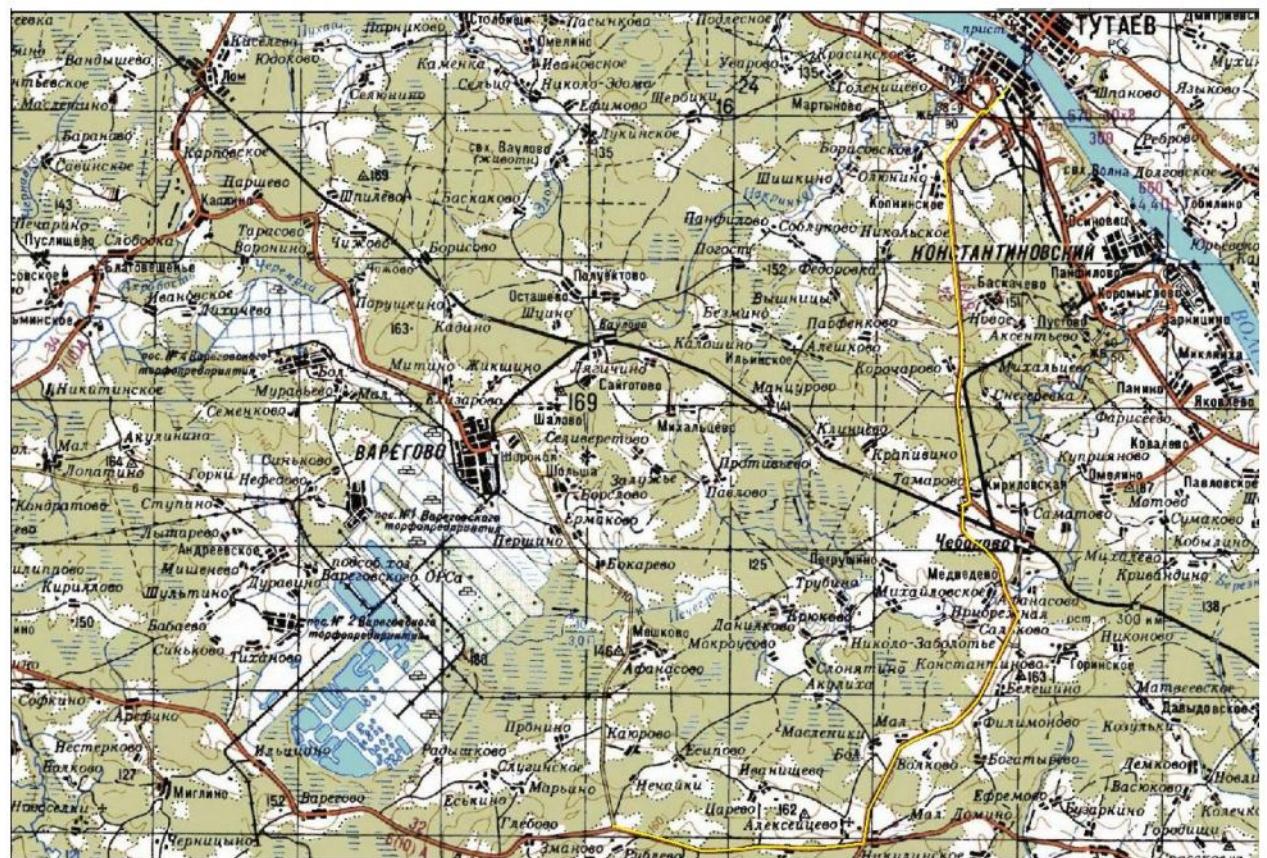


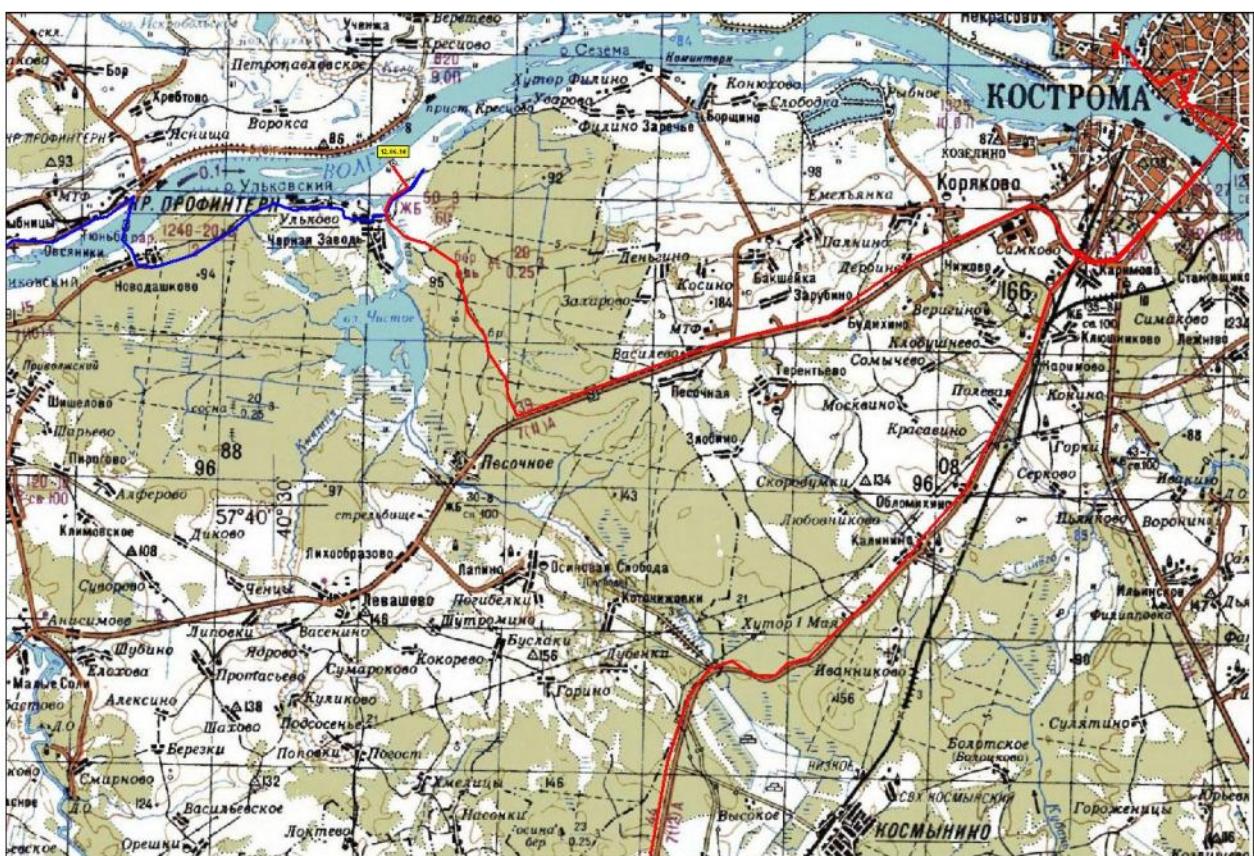
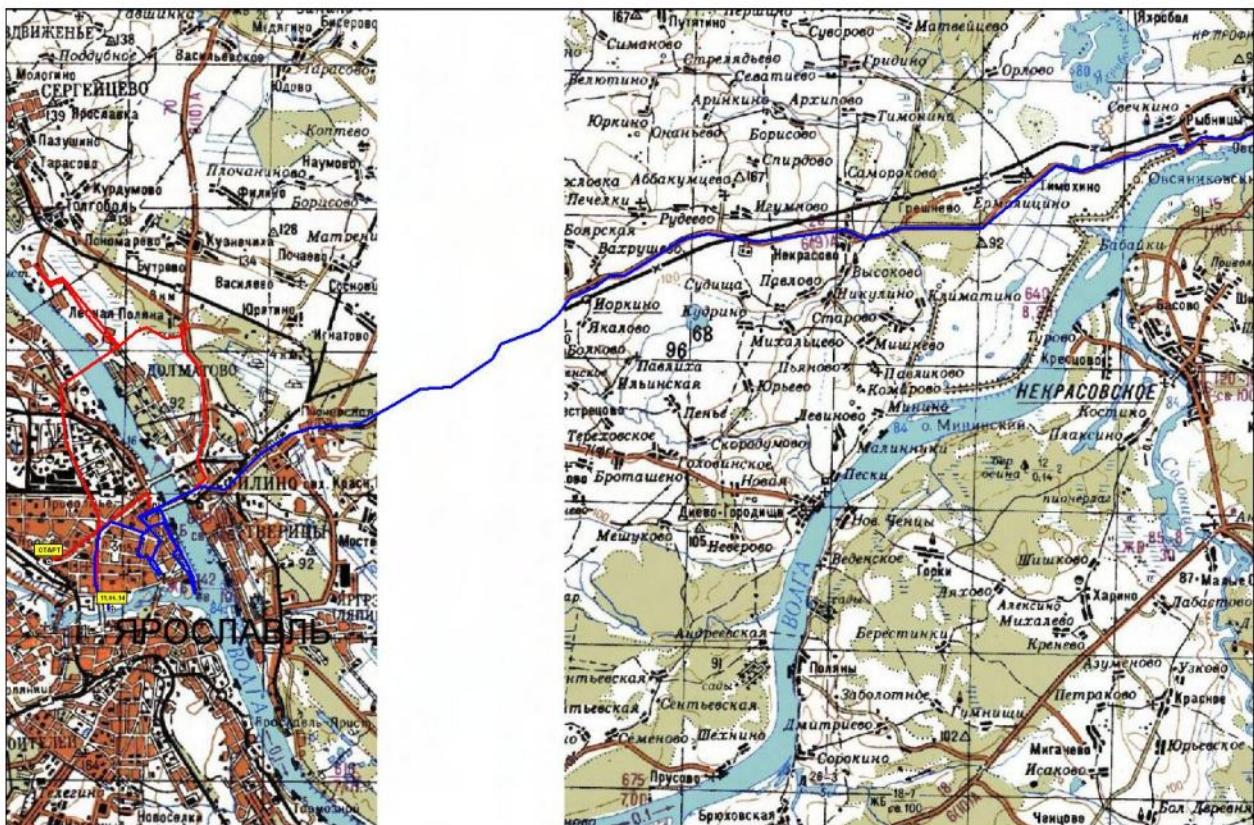


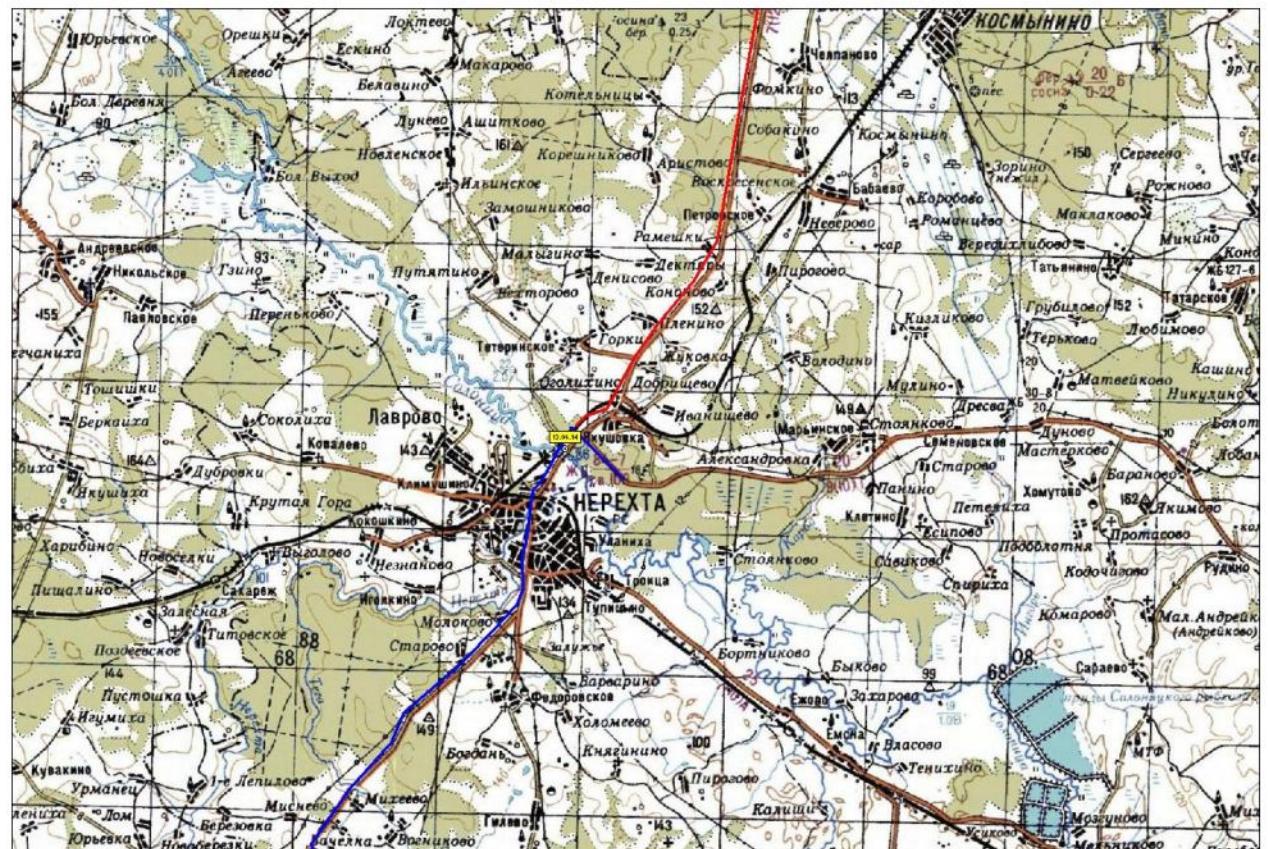




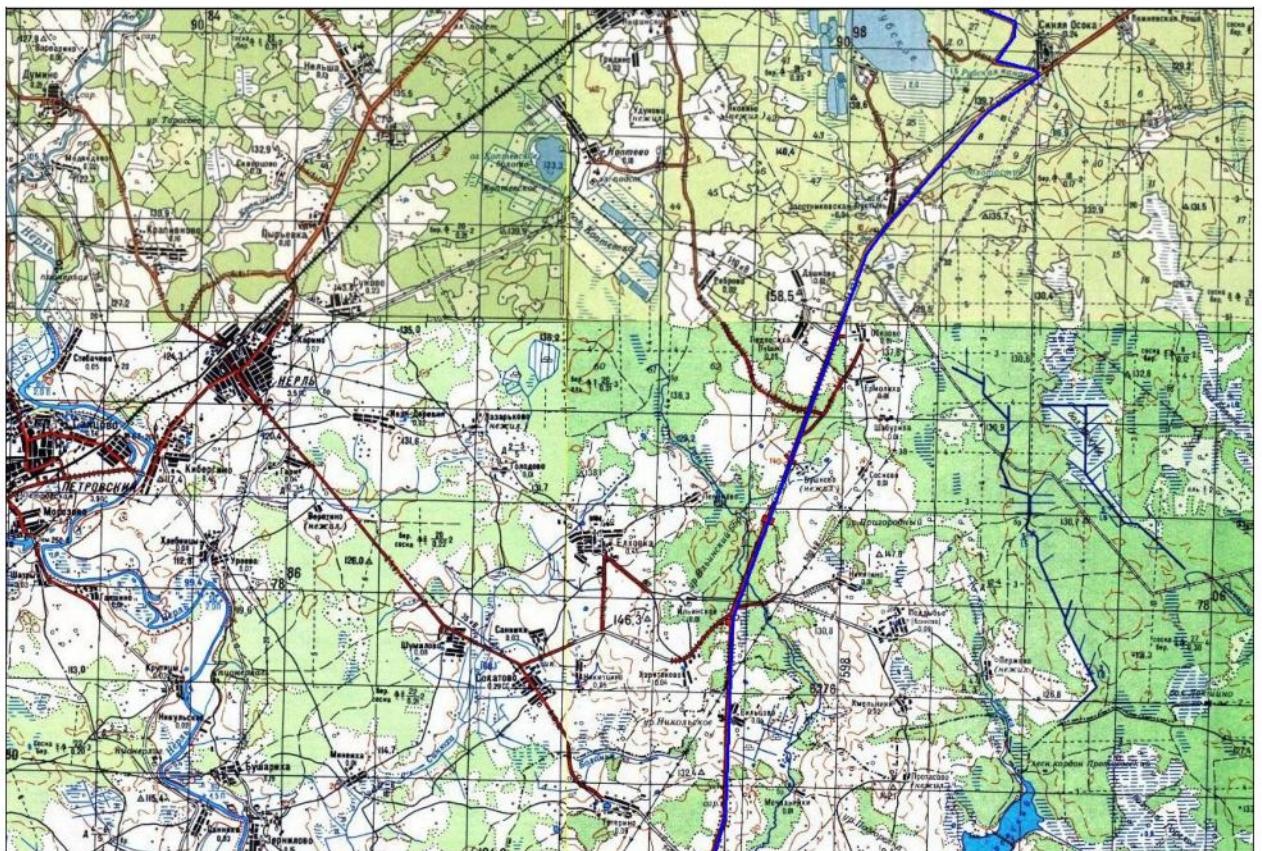
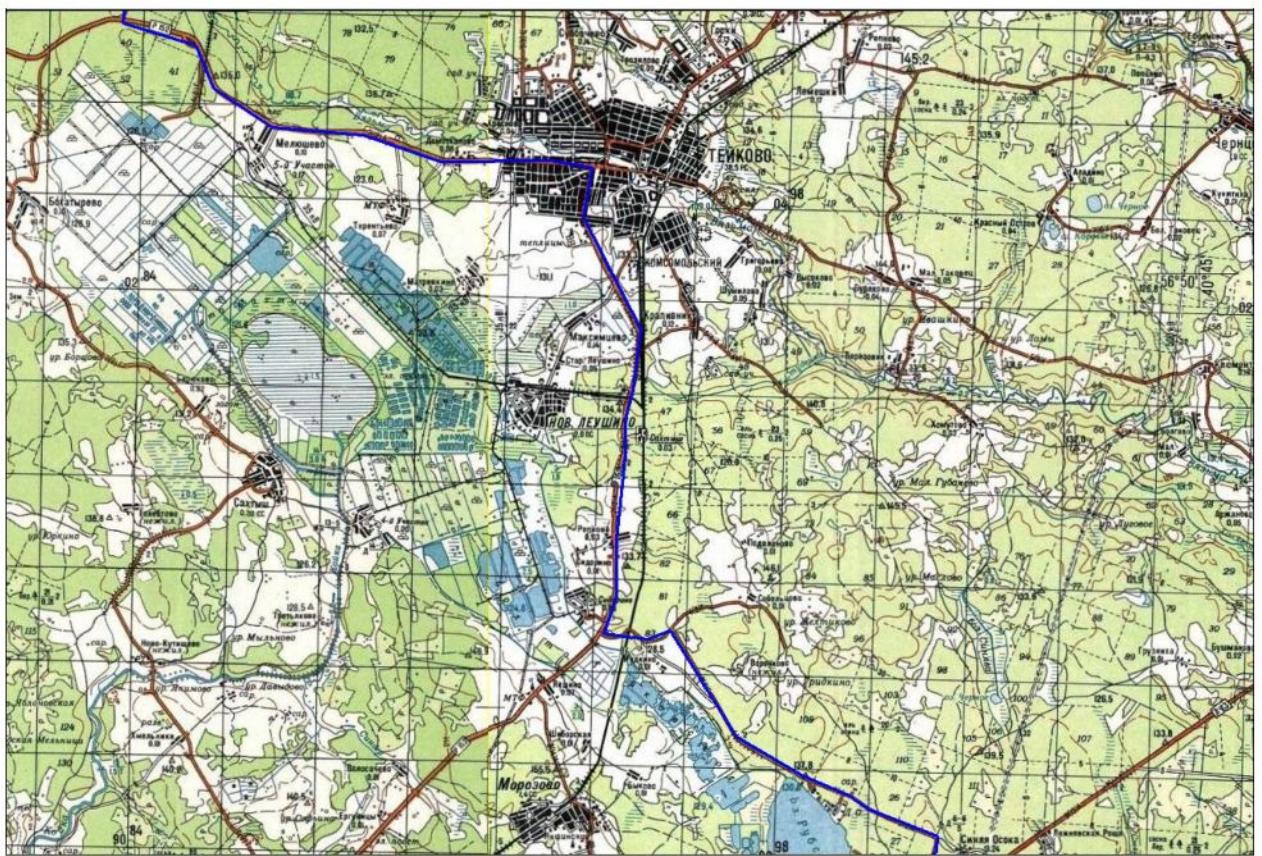


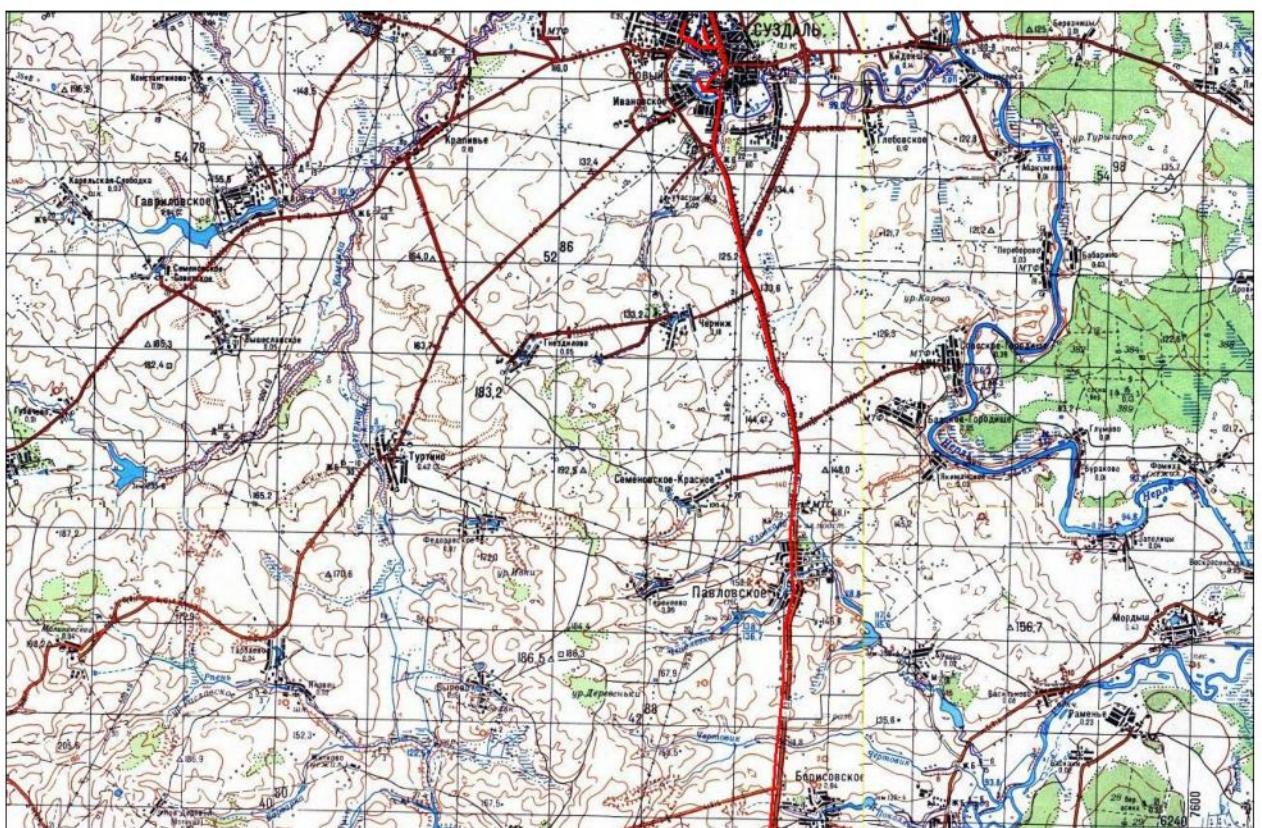
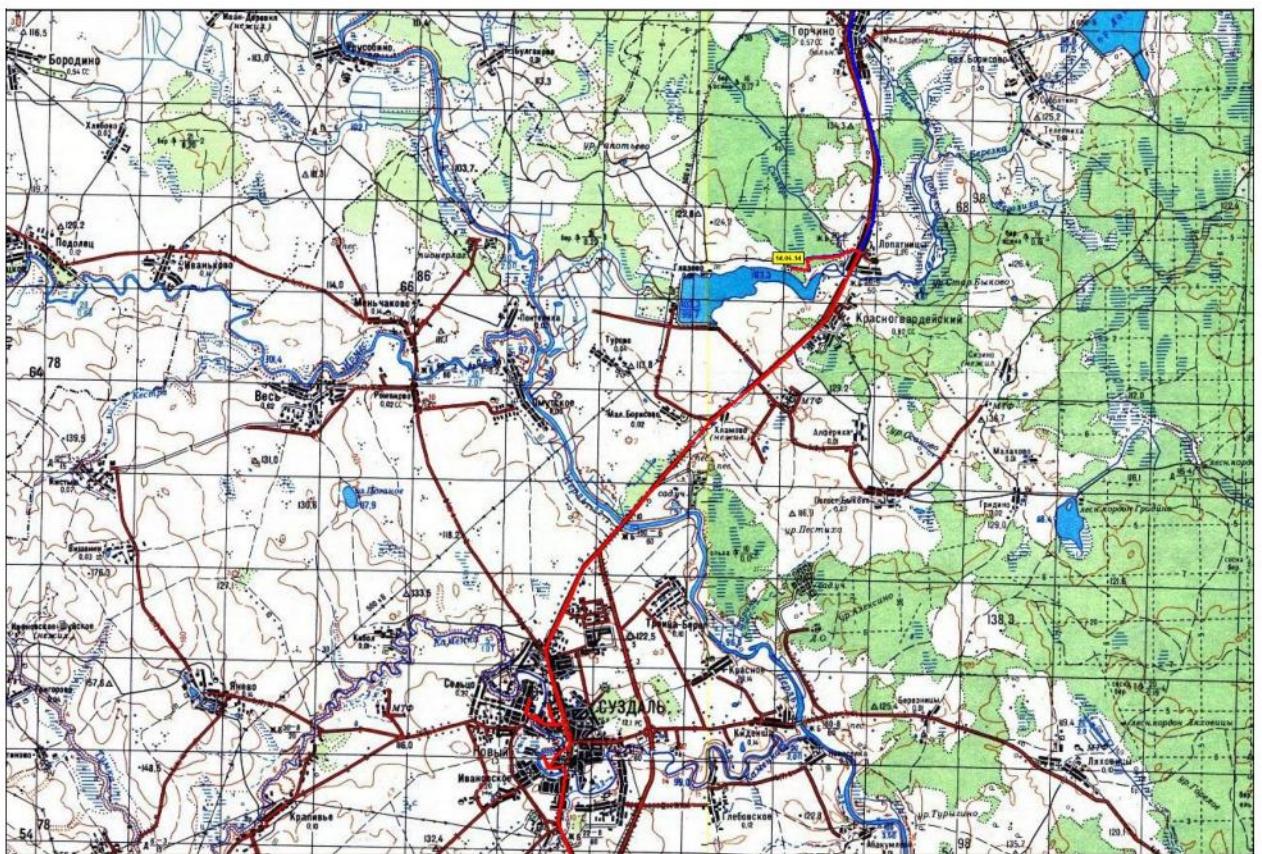






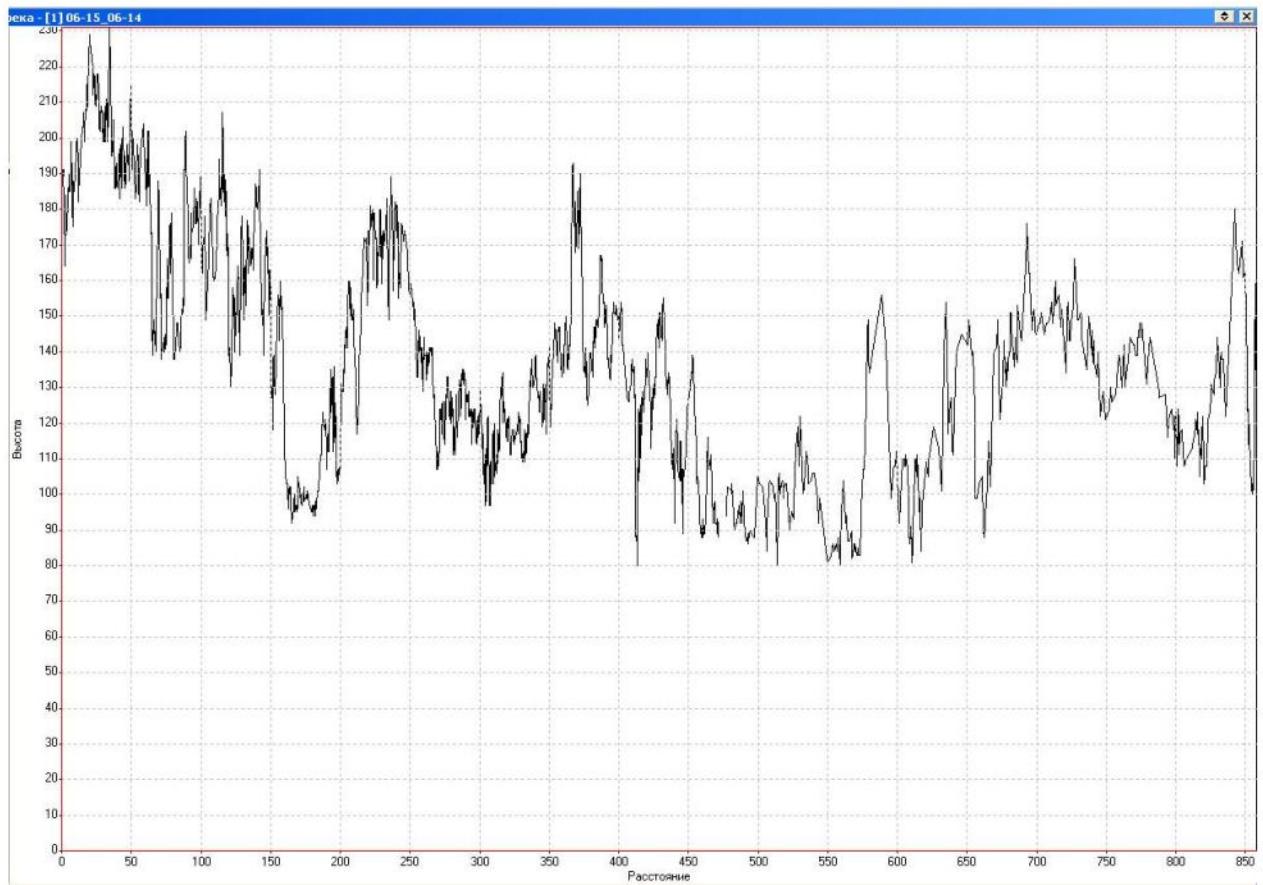








4.2. Высотная характеристика маршрута



4.3. Характеристика препятствий на маршруте

На маршруте встречались локальные препятствия: песчаные участки, завалы деревьев, навалы грунта с камнями, лежнёвки. Дополнительным усложняющим (и ускоряющим) движение фактором были кровососущие насекомые.

Всеми участниками были преодолены участки бездорожья:

06 июня Владимирово – ст.Багримово – место ночёвки

расстояние - 4,89 км (Кпр = 1,05), покрытие – лесная тропа, завалы деревьев (Кпк = 2,4), пересечённость местности – плоская равнина (Кпер = 0,8)

$$KT = Kpr \times Kpk \times Kper = 1,05 \times 2,4 \times 0,8 = 2,016$$

07 июня место ночёвки – Скоблево – ур.Самарово

расстояние – 9,8 км (Кпр = 1,1), покрытие – заброшенная просека, заболоченные участки, завалы деревьев (Кпк = 2,4), пересечённость местности – плоская равнина (Кпер = 0,8)

$$KT = 1,1 \times 2,4 \times 0,8 = 2,11$$

07 июня лесн. Заладьевское – Студенец

расстояние – 19 км (Кпр = 1,19), покрытие – тракторная дорога (Кпк = 1,8), пересечённость местности – плоская равнина (Кпер = 0,8)

$$КТ = 1,19 \times 1,8 \times 0,8 = 1,7$$

13 июня Чёрная заводь – Песочное

расстояние – 10,1 км (Кпр = 1,1), покрытие – заброшенная лесовозная дорога (Кпк = 2,4), пересечённость местности – плоская равнина (Кпер = 0,8)

$$КТ = 1,1 \times 2,4 \times 0,8 = 2,1$$

Суммарная оценка категории сложности маршрута:

$$\text{Показатель интенсивности похода} = 860 \times 8 / 10 \times 400 = 1,72$$

$$\text{Показатель автономности} = 1,0$$

$$\text{Сезонно-географический показатель} = 1,0$$

$$\text{Сумма баллов по всем препятствиям} = 7,93$$

КС = 7,93 × 1,72 × 1,0 × 1,0 = 13,63 , что удовлетворяет требованиям к велопоходам II категории сложности (от 7 до 14 баллов).

4.4. Меры безопасности на маршруте

- При подготовке маршрута изучены сведения о районе похода;
- тщательно подготовлена и проверена техника и снаряжение;
- мед.аптечка формировалась с учётом природных особенностей района (репелленты), погодных условий (крем от солнца), доступностью аптек и возможностью обращения за медпомощью;
- строго соблюдались ПДД и правила езды в группе;
- движение в тёмное время суток не производилось;
- места ночлега выбирались исходя из бивуачных требований, погодных условий и с учётом безопасности в населённых местах;
- строго контролировались места забора воды для приготовления пищи.

4.5. Эксплуатация средств передвижения, неисправности и их устранение на маршруте

УЧАСТНИК	РАМА	ВИЛКА	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ	ТОРМОЗА	ПОКРЫШКИ
Андреев Б.К.	Jamis Durango 2003г.	manitou R7	пер. DEOR/задн. LX	пер. Avid BB7(мех)/задн. V - брейк	Maxxis ignitor 26X2,1
Белогур Н.В.	Scott Sportster	SR Slntolr nex 4110		V-брейки	Maxxis 700X42
Чистов П.А.	Kona каменема 2013 г.	Rockshox XC28	пер. Asera/задн. XT	shimano M445 disc 160	Maxxis overdrive 26X1,75

В походе ежедневно производился осмотр средств передвижения на предмет превышения больше допустимого люфтов в рулевой колонке, втулках колёс, кареточном узле, проверялись крепления стоек багажника. При возникновении выяснялись источники посторонних звуков матчасти. Смазка цепей производилась в регламентные сроки и после сложных условий эксплуатации (грязь, песок, дождь).

7 июня 12:20 остановка для выяснения источника посторонних звуков в области заднего колеса SCOTTa.

8 июня 7:48 место ночёвки, за ночь полностью спустило заднее колесо SCOTTa, ставим запасную камеру.

11:05 мост через р.Сара, на заднем колесе SCOTTa ослабло натяжение спиц (от нагрузок на грунтовых участках и бездорожье), протягиваем спицы.

13:30 после лесовозной дороги снова проблемы с задним колесом SCOTTa, протягиваем спицы.

14:35 автомобильный мост на М8 через ж/д пути, прокол заднего колеса SCOTTa, ставим запасную камеру.

10 июня 14:30 поворот после Алексеево на Тутаев, сломались 2 спицы на заднем колесе SCOTTa, извлекаем сломанные спицы, разгружаем рюкзак Коли.

11 июня 9:00 место ночёвки, смазываем цепи после дождливого дня.

12 июня 9:55 Ярославль, в веломастерской меняем спицы на заднем колесе SCOTTa.

Состав ремнабора:

-общественного

Набор шестигранников + отвёртки, выжимка цепи, спицевой ключ

Педальный ключ

Съёмник кассеты

Мультиинструмент

Насос низкого давления (универсальный)

Лопатки монтировочные

Полотно ножовки по металлу

Трос переключателя

Трос тормозной

Замки для цепи

Крепёж для всех узлов (болты, гайки, шайбы)

Хомуты пластиковые (нескольких размеров)

Смазка цепи

Изолента

Проволока медная

Покрышки запасные (26' и 27')

-личного

Набор шестигранников

Запасные камеры 2 шт.

Запасные спицы 4 шт.

Запасной петух

Колодки тормозные

Комплект для ремонта камер

4.6. Туристско-бивуачная характеристика маршрута

Район удобен для велопоходов невысоких категорий сложности разветвлённой сетью дорог с различным покрытием, большим количеством мест для стоянок с источниками воды (реки, озёра, родники) и наличием дров. Равнинный рельеф и длинный световой день в это время года позволяли преодолевать за ходовой день большие расстояния, охватывать большой район путешествия и посетить много историко-культурных и природных достопримечательностей этого края. Частые населённые пункты с продовольственными магазинами позволяют регулярно пополнять запасы продуктов. Во многих населенных пунктах есть аптеки и медицинские учреждения, где можно получить помощь. Сотовая связь основных операторов работала на всём протяжении маршрута. Местное население сдержанно-доброжелательное к туристам при вежливом обращении, но бдительность терять не стоит.

5. Материально-техническое обеспечение группы

5.1. Перечень снаряжения

Общественное снаряжение:

Палатка 2-х местная – 1 шт.

Палатка 1+ местная - 1 шт.

Тент – 1 шт.

Каны: Зл – 1 шт., 2л – 1 шт.

Тросик костровой, варежки костровые – 1 шт.

Комплект костровой (спички, зажигалка, оргстекло) – 1 шт.

«кухня» (половник, скатерть, разделочная доска, комплект для мытья посуды) – 1 шт.

Топор – 1 шт.

Пила цепная, пилка складная – 1 шт.

Трос противоугонный с кодовым замком – 2 шт.

Ремкомплект для снаряжения – 1 шт.

Фото – видео техника

GPS-навигатор +зап. батарейки.

Личное снаряжение:

Велосипед + багажник - 3 шт.

велорюкзак + накидка от дождя – 3 шт.

велошлем + велоочки – 3 шт.

VELOФара + задний красный фонарь – 3 шт.

фонарь налобный+зап. батарейки – 3 шт.

туристский коврик – 3 шт.

спальник – 3 шт.

«сидушка» - 3 шт.

КЛМН – 3 шт.

ср-ва личной гигиены – 3 компл.

документы, деньги.

5.2. Перечень медикаментов

Перевязочные				
бинт стерильный-6 широкий				
эластический-2 широкий и узкий				
пластырь рулонный на катушке				
пластырь бактерицидный- 10 пластин				
вата 1 уп				
марлевые салфетки стерильные 4шт.				
Антисептики наружные				
мирамистин	промывать загрязненные раны			
хлоргексидин 2*70мл шт	промывать загрязненные раны			
марганцовка 2*3г	можно для гнойных ран, просто промывание, промывание желудка при отравлениях			
спиртовые салфетки 3 пачки				
левомеколь 1мазь 100г.	антибактериальная мазь			
пантенол 1 шт.	аэрозоль лучше, против ожогов			
зеленка 1уп.	антисептическое средство на рану			
Желудочно-кишечные				
лоперамид 2	антидиарейное средство			
энтерофурил 1/фуразолидон 2	антибиотик при пищевом отравлении			
смекта 7 пак	при диареи, боли в животе, отравлении абсорбирующее средство			
регидрон 4				
	средство, восполняющее водно-электролитный баланс, при тепловом, солнечном ударе, выраженной диарее, большой потере электролитов жаркая погода, интенсивная физическая нагрузка			
гастал 3п.		боль в животе гастрит		
бисакодил 1 п		против запоров		
активированный уголь 10п.		при пищевом отравлении, не менее 1 табл на 10 кг массы тела		
Дыхание-ротовая полость				
АЦЦ 1	при трудноотхаркиваемой, вязкой мокроте			
Йокс/ гексорал 1	боль в горле			
називин/ любое 2 шт	насморк			
колдрекс/ терафлю 2 пач	озноб, температура, простуда			
леденцы от горла 3 пач	боль в горле			
Обезболивающее				
пенталгин	боль невыраженная, напр. головная			

парацетамол 1пач.	жаропонижающее			
кеторол табл 1 (кеторолак)	при выраженной боли, также при травмах			
кеторол ампулы 1 пач 5 амп.	при травмах, при переломах, выраженной боли, внутримышечно			
вольтарен 1	мазь при боли в коленях, растяжениях			
шприцы 2мл по количеству ампул 10шт.				
баралгин 3 амп.	спазмолитик+обезболивающее, почечные колики, выраженная боль спазматического характера			
Но-шпа 1п.	спазмолитик, при боли спазматического характера боль в животе, менструальные боли			
Противоаллергические				
кларитин 1				
тавегил амп. 3шт.	при выраженной аллергической реакции			
Антибиотики				
Амоксикилав 1	широкого спектра, при заболеваниях дыхательных путей, и т.д., если нет аллергии на пенициллины			
Кларитромицин 1	широкого спектра, при заболеваниях дыхательных путей, и т.д., если есть аллергия на пенициллины			
Нолицин 1	при инфекциях мочевыделительной системы (цистит, пилонефрит), костей, мягких тканей			
Кардиология и др				
Валидол табл 2 пач.	боль в сердце, под язык			
Офтальмология				
софрадекс	антибиотик , можно в уши и глаза, травмы глаза			
альбуцид 1	антибиотик в глаза, травмы глаза			
Инструмент				
Термометр электронный				
пинцет малый 1 шт.				
иглы обычные2 шт.				
ножницы маникюрн.1шт.				
Разное				
Крем от загара 1				
крем детский 1				
аскорбинка в пакетиках 10 шт				
Индивидуальная аптечка				
бинт стерильный, 1 - 2 шт, (или любой ИПП)				
- бинт эластичный, 1 - 2 шт, (или эластичная повязка на сустав)				
- обезболивающее (кетанов, нурофен и				

т.д.), 2 - 4 таблетки,				
- лейкопластырь рулонный, ширина 3 - 5 см, 1 рулон,				
- лейкопластырь бактерицидный, 5 - 10 шт,				
- булавки, 2 - 4 шт,				
- крем от загара				
- препараты, которые вы принимаете (если таковые имеются), и крема для суставов				
- можно крем для рук и гигиеническую помаду				
- репелленты (при необходимости)				

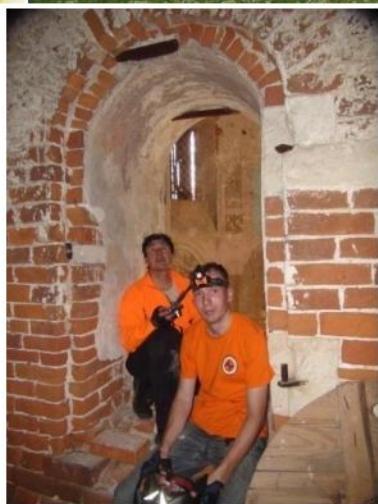
6. Итоги, выводы и рекомендации

Участники УТП получили опыт преодоления локальных и протяженных препятствий, проверили себя на выносливость преодолев за день большое расстояние (140 км) по дорогам с различным покрытием, получили навыки ведения походного быта. Учебные задачи, поставленные перед участниками были выполнены, все успешно преодолели определяющие препятствия маршрута и основная цель похода достигнута.

7. Фотографии



Александров



Самарово

Ботик



Переславль-Залесский



Ростов Великий



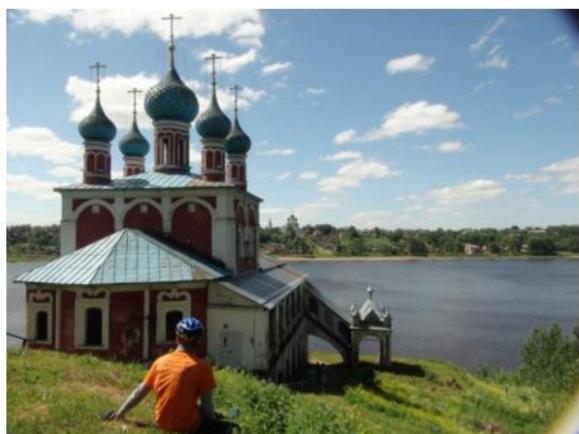
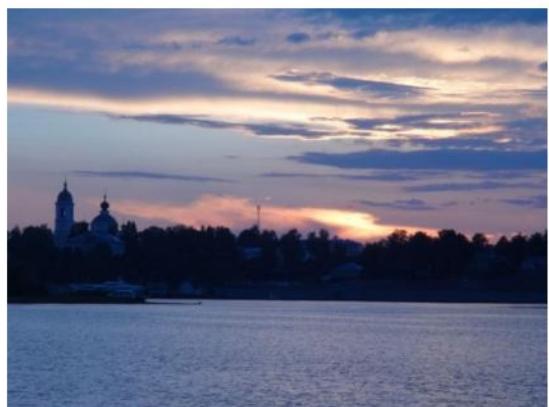
Борисоглебский



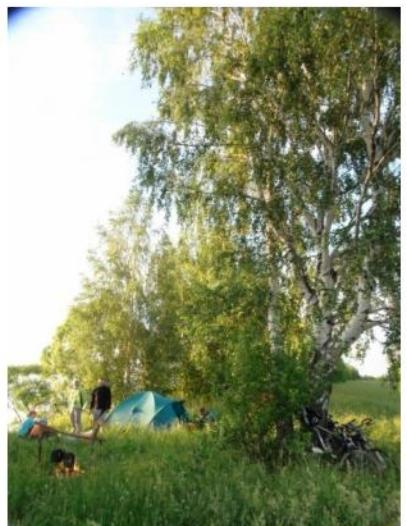
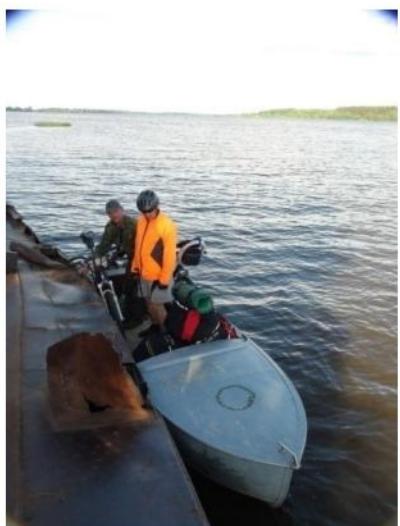
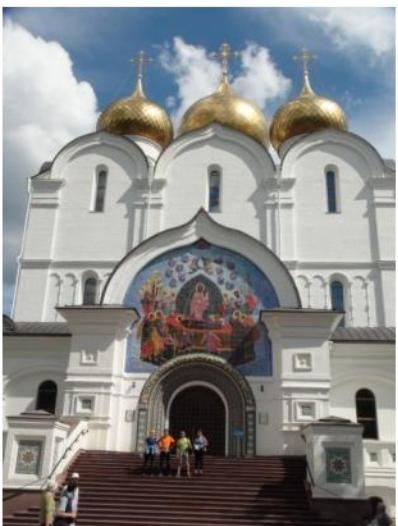
Углич



Мышкин



Тутаев



Ярославль





Кострома



Сузdalь



